

Дем'янчук Ю. Стратегії подолання стресових ситуацій у юнацькому віці / Дем'янчук Ю., Стернійчук Ю. // Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. Випуск 12./ За ред. Дем'янчук Ю.Ю., Портницької Н.Ф., Тичини І.М. - Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. – С. 90-94.

СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Юлія Дем'янчук

викладач кафедри соціальної
та практичної психології

Юлія Стернійчук

студентка 3 курсу соціально-
психологічного факультету

Ситуація динамічних змін у світі, стійкої тенденції до пришвидшення темпів життя, постійного впливу інформаційного поля, все це є тими негативними факторами, які спричиняють стресовий стан людини. Юнацький вік є одним із тих періодів, коли особистість має багато приводів пережити стрес, адже у цей період відбувається професійний вибір, зміна та адаптація до нових соціальних умов і контактів, насичений навчальний процес і багато ін.

Існують різні наукові підходи до розуміння стресу. Найбільш популярної є теорія стресу, запропонована Г. Сельє, який визначав стрес як неспецифічну реакцію організму на зовнішні або внутрішні подразники [4]. На думку дослідниці В. Суворової, стрес - це "функціональний стан організму, який виникає внаслідок зовнішнього негативного впливу на його психічні функції, нервові процеси чи діяльність периферичних органів" [5]. Р. Лазарус у своїй теорії висунув ідею, суть якої полягає у тому, що до психологічного стресу призводять як фізичні, так і психологічні фактори. Серед фізичних факторів він називав атмосферні зміни, біль, травми і хвороби, а до емоційних він відносив дрібні побутові проблеми і стреси, конфлікти і скандали, одноманітність у побуті, розлучення, завищений рівень очікування особистості і їх розбіжності із навколишньою дійсністю [3].

Стрес може носити як конструктивний (при якому активізуються пізнавальні процеси та процеси самопізнання) так і деструктивний характер (коли відбувається загальмування мислинневих процесів,

знижується рівень працездатності, фізіологічні порушення, емоційна нестабільність). Причинами стресу можуть бути недостатня сформованість процесів саморегуляції та емоційного інтелекту (емоційної стійкості). З метою швидкого та ефективного виходу зі стресових ситуацій доцільним є формування відповідних стратегій їх подолання, як ефективного засобу зниження дії стресу на організм та підвищення рівня стресостійкості [2].

Метою нашого дослідження є вивчення гендерних відмінностей вибору стратегій подолання стресових ситуацій в юнацькому віці.

Гіпотезою нашого дослідження виступало положення про те, що стратегії подолання стресових ситуацій у юнаків та юнок будуть мати певні відмінності: дівчата будуть схильні до пошуку соціальної підтримки і розширення контактів, а юнакам більше притаманні активні дії для вирішення ситуації, що склалася.

У ході дослідницької роботи було використано опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С.Хобфола (адаптація Н. Є. Водоп'янової, Є. С. Старченкової) [1]. Вибірка складала 40 досліджуваних 16-18 років (20 юнаків і 20 юнок).

Нами було проаналізовано результати дослідження у групі юнаків і юнок, що дозволило виділити стратегії подолання стресових ситуацій, які є переважаючими у цих групах.

За результатами дослідження було виявлено, що у юнаків переважають полярні стратегії подолання стресових ситуацій, які проявляються на високому та середньому рівні: активно-просоціальна та пасивно-прихована (див. Рис 1). *Першому типу* досліджуваних, яким притаманна «активна позиція» (у 65% досліджуваних високий рівень) є характерна самостійність, здатність швидко реагувати відповідно до обставин, гнучкість та рішучість. Окрім того, такі юнаки у кризових ситуаціях шукають «соціальних контактів» (у 55% досліджуваних середній рівень) та «соціальної підтримки» (у 55% досліджуваних середній рівень) для швидкого та ефективного виходу зі стресу.

Другому типу досліджуваних, яким притаманна «позиція обережності» (у 65% досліджуваних високий рівень), характерні зважуваність, обґрунтованість у прийнятті раціонального вирішення. Однак, іноді спостерігаються потреба у «пасивному» (у 35% досліджуваних середній рівень) включені - маніпуляціях, як можливості використати ресурси інших людей для вирішення власних проблем.

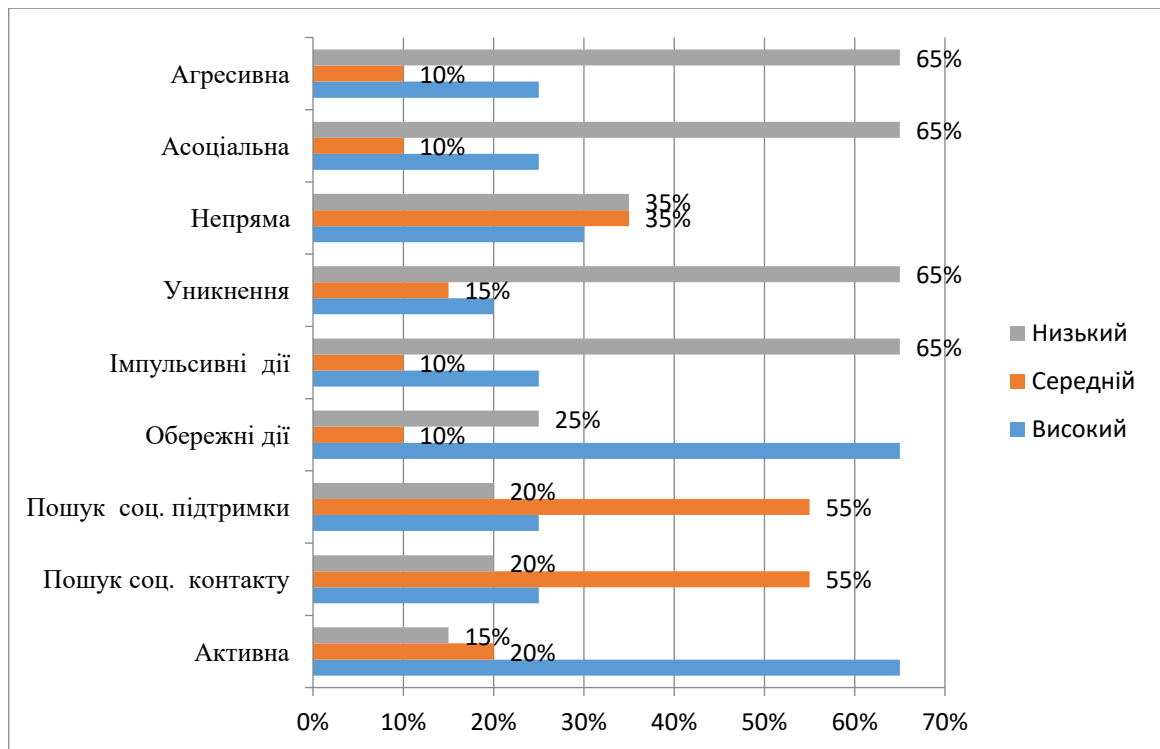


Рис. 1 Стратегії поведінки юнаків у стресовій ситуації

Серед юнок були визначена також полярність у виборі стратегій подолання стресових ситуацій, які проявляються на високо-середньому рівнях: просоціальна та пасивно-імпульсивна (див. Рис. 2). У *першого типу* досліджуваних, спостерігається потреба у «пошуку соціальних контактів» (у 75% досліджуваних високий рівень) та «пошуку підтримки» (у 75% досліджуваних високий рівень), як можливості отримати супровід, поради чи настанови відносно того, як краще впоратися з проблемою.

Для *другого типу* досліджуваних притаманна з одного боку «маніпулятивна» (у 75% досліджуваних високий рівень) поведінка та позиція «уникнення» (у 50% досліджуваних високий рівень), а з іншого – «асоціально-імпульсивна» реакції (у 50% досліджуваних високо-середній рівень). Найрідше дівчата вдавалися до проявів рішучості та ініціативності у обставинах, що склалися.

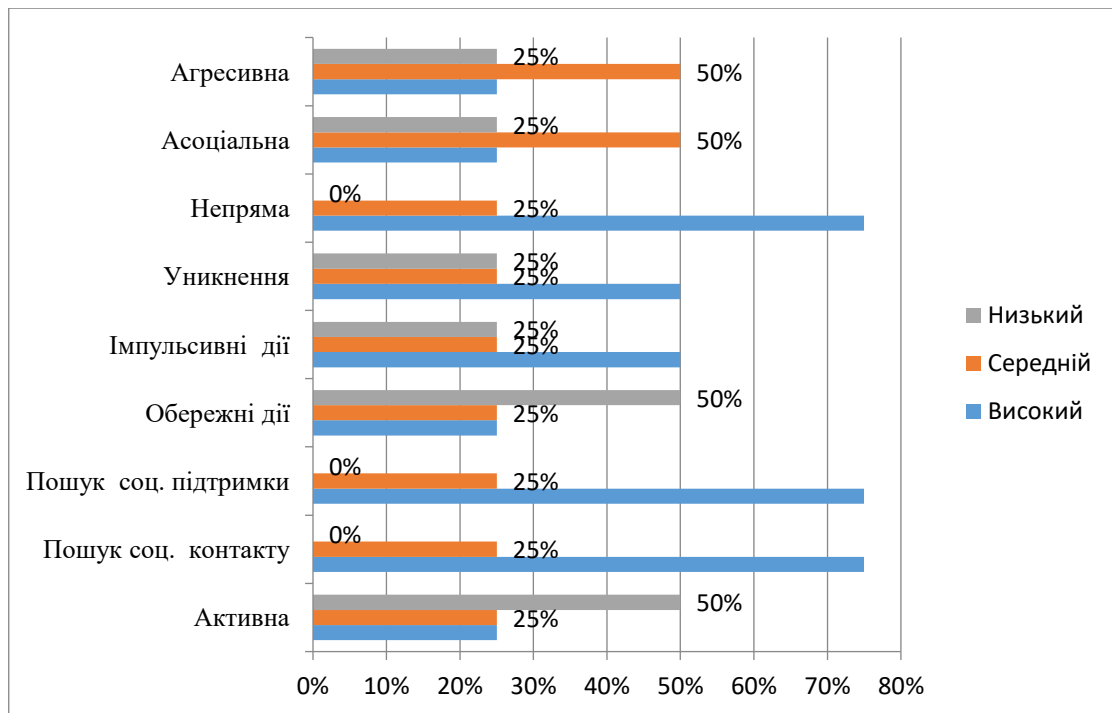


Рис.2 Стратегії поведінки дівчат у стресовій ситуації

Вище сказане дає змогу говорити, що дівчата та хлопці в юнацькому віці по різному долають стресові ситуації. Таким чином вдалося з'ясувати, що у юнаків переважаючими є активно-асертивна стратегія та стратегія обережності, що передбачає самостійне, обдумане і раціональне вирішення проблеми. Хлопцям не властиве емоційне реагування на стресові фактори, вони орієнтовані на безпосереднє вирішення проблеми, іноді з допомогою інших та можливістю переключитися на різні види ресурсних діяльностей, які могли б покращити становище. Дівчата ж – демонструють просоціальну та маніпулятивну стратегії, як можливість пошуку соціальної підтримки. Юнки у своїй емоційності і одночасній нерішучості прагнуть залучитися зовнішнім супроводом і керівництвом з метою ефективного подолання стресогенних ситуацій.

Список використаних джерел

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса - СПб.: Питер, 2009. – 336 с. (С. 251-260)
2. Дем'янчук Ю. Сторітелінг як засіб розвитку психологічної пружності особистості / К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 17. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 84-90.
3. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / под. Ред. Л. Леви. – Л. : Медицина, 1970. – С. 178-

208.

93

4. Селье Ханс. Стресс без дистресса / Г. Селье, И. Хорол, А. Лук. — М.: Прогресс, 1982. — 123 с.
5. Суворова В.В. Психофизиология стресса. / В.В. Суворова. — М.: Педагогика, 1975. — 254 с